

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي

في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)

The level of psychological stress among first-year university students in light of certain personal variables (gender, academic major, academic orientation)سهام بوراي¹، زهية خطار²¹ جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، sihem.bourai@univ-alger2.dz² جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، zahia.khattar@univ-alger2.dz

تاريخ الاستلام: 2024/06/12 تاريخ القبول: 2024/09/03 تاريخ النشر: 2024/10/01

ملخص:

سعت الدراسة الحالية للتعرف على مستوى الضغوط النفسية، وتحديد مصادرها لدى عينة من طلبة السنة الأولى جامعي، وكذا التحقق من مدى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لبعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية). تكونت عينة الدراسة من 89 طالب وطالبة بالسنة الأولى من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، وكلية علوم تكنولوجيا بجامعة العلوم والتكنولوجيا هواري بومدين، طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية للباحثة زينب محمود شقير (2003). خلصت نتائج الدراسة إلى وجود اختلاف بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، بحيث أفرزت نتائج التحليل الإحصائي لتمييز الطلبة بالمستوى المعتدل للضغوط النفسية. كما أسفرت النتائج على أن الضغوط الأكاديمية أعلى مستوى مقارنة بمصادر الضغوط الأخرى، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، التخصص الدراسي، والرغبة التوجيهية.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، طلبة الجامعة، الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية.

Abstract:

The current study aimed to identify the psychological stress level, and rank of academic stress compared to other sources of psychological stress with a sample of university students, as well as confirm its difference among the study's respondents due to some personal variables (gender, academic specialization, academic orientation). The study sample consisted of 89 first-year students from two different university departments, faculty of social sciences in Algiers2 university and faculty of technology sciences at Houari Boumediene university. This research used students psychological stress scale for this purpose. The most important results of the current study includes : there is a difference in

psychological stresses levels; mean level dominates; there are no significant statistical differences in the level of psychological stress due to some personal variables.

Keywords: psychological stress, students university, gender, academic specialization, academic orientaion.

*المؤلف المرسل: سهام بوراي

1. مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية من أهم الظواهر التي تميز الحياة المعاصرة والتي انتشرت على نطاق واسع في جميع مجالات الحياة وذلك نتيجة للتطور التكنولوجي السريع في نظام المعلومات ووسائل التواصل الاجتماعي الذي فرض على الأفراد مسايرة هذا التقدم وهذه التحولات والتأقلم معها باستمرار. والجدير بالذكر أن لهذه الضغوط نتائج وخيمة تهدد صحة الأفراد الجسدية والنفسية. هذا ما جعلنا نولي لموضوع الضغوط النفسية أهمية، ونهتم بدراستها لدى طلبة الجامعة.

أصبح التقدم التكنولوجي ضرورة حتمية لتسيير والتكيف مع مطالب الحياة الاجتماعية لا سيما منها المهنية، لهذا يعتبر التكوين العلمي مطلب أساسي لمسايرة هذا التطور. هذا ما جعل الطلبة يهتمون أكثر بمسارهم الدراسي، وجعل النجاح في البكالوريا والالتحاق بمقاعد الدراسة بالجامعة من أولويات مشروعهم الحياتي، كل هذا يتطلب منهم بذل الكثير من الجهودات خصوصا عند التحاقهم بالجامعة التي تمثل لهم بداية تحقيق مشروعهم الحياتي والمهني. هذه الوضعية تتطلب منهم الالتزام والمواظبة على المذاكرة لكل المقررات الدراسية، الشيء الذي قد يرهقهم ويجعلهم يتخوفون من عدم القدرة على مذاكرة واستيعاب كل هذه الموازنة بالتالي يعيشون وضعيات ضاغطة، حيث يمكن اعتبار طلبة الجامعة من بين فئات المجتمع المعرضة بكثرة وباستمرار للضغوط النفسية سواء داخل الجامعة أو خارجها، مما ينعكس سلبا على أدائهم الأكاديمي وصحتهم العامة، حيث أشارت دراسة سيلدن إلى أن الحياة الجامعية تتسم بتعدد الأحداث الضاغطة، ومواجهتها يستوجب على الطالب تفاعلا إيجابيا ومنطقيا معها (يوسف، 2016، ص.58). هذا ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة مجلي (2011) حول علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة والتي توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية كان معتدلا ولكنه أعلى لدى الذكور مقارنة بالإناث. (مجلي، 2011، ص.193). كما توصلت دراسة عرنكي (2017) حول علاقة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية ببعض المتغيرات إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة كان متوسطا، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة الكليات العلمية (عرنكي، 2017، ص.91). بينما خلصت دراسة جاسم (2016) حول نفس الموضوع إلى أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وفق كل من متغير الجنس (ذكور، إناث)

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي

في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)

لصالح الذكور، ومتغير التخصص (علمي، إنساني) لصالح التخصص الإنساني (أحمد جاسم، 2016، ص. 113). في حين توصل لبوازدة (2016) في دراسته للضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمغير التخصص الدراسي (لبوازدة، 2016، ص. 125).

أما فيما يخص السنة الدراسية التي يكون الطلبة فيها أعلى مستوى من الضغوط النفسية مقارنة بالسنوات الأخرى فقد توصلت دراسة المخلص (2004) حول العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التعامل لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة بطلبة السنوات اللاحقة (أنعام هادي حسن، 2013، ص. 102).

مما سبق ذكره، يتضح لنا جلياً بأن طلبة الجامعة وبالأخص طلبة السنة الأولى جامعي يعانون من العديد من الضغوط النفسية التي تنعكس سلباً على صحتهم النفسية والجسدية، وعلى أدائهم الأكاديمي، وبالتالي تضر صحتهم، مستقبلهم الدراسي وحتى المهني، حيث يرى إبراهيم عبد الستار (2002) أن الضغط النفسي إن لم يكن مرضاً فإنه يمهد للإصابة بكثير من الاضطرابات الصحية سواء من الناحية النفسية أو الجسدية، وأن هناك العديد من الأمراض النفسية والجسدية تلعب الضغوط دوراً أساسياً في إحداثها، وتفاقم أعراضها. (مسعودي، 2010، ص. 85).

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات حول الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس كدراسة Strenna, Chahraoui, Vinay (2009) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي المدرك لدى عينة من طلبة السنة الأولى جامعي بالمدرسة العليا للدراسات التجارية والتي أظهرت نتائجها أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي المدرك لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (Strenna, Chahraoui, Vinay, 2009, p. 183).

من هذا المنطلق سعت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية). وقد تمثلت مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل يوجد اختلاف بين طلبة الجامعة في مستوى الضغوط النفسية عامة وبدلالة مصادرها (منخفض، معتدل، مرتفع)؟

- هل مستوى الضغوط الدراسية أعلى من مصادر الضغوط النفسية الأخرى لدى طلبة الجامعة؟

- هل توجد فروق بين طلبة الجامعة في مستوى الضغوط النفسية تعزى للعوامل الشخصية (الجنس،

التخصص الدراسي، الرغبة في التوجيه)؟

للإجابة على تساؤلات الدراسة تمت صياغة الفرضيات التالية:

سهام بوراي وزهية خطر

1 - يوجد اختلاف بين طلبة الجامعة في مستوى الضغوط النفسية عامة وبدلالة مصادرها (منخفض، معتدل، مرتفع).

2 - مستوى الضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعة أعلى مقارنة بمصادر الضغوط النفسية الأخرى (أسرية، اجتماعية، اقتصادية، انفعالية، صحية، وشخصية).

3 - توجد فروق بين طلبة الجامعة في مستوى الضغوط النفسية تعزى للعوامل الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة في التوجيه).

تتجلى أهمية الدراسة الحالية من خلال الموضوع الذي تناوله والمتمثل في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والتي تؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي للطلاب وصحته النفسية والجسدية وعلاقاته الاجتماعية إذا كانت مرتفعة. كما أن فهم الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة يساعد على اقتراح برامج إرشادية لتسيير الضغوط النفسية. بالإضافة إلى أنها امتداد للدراسات السابقة حول الموضوع كما أنها تسهم في إثراء البحث العلمي.

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله وجامعة العلوم والتكنولوجيا هواري بومدين.

- التعرف على ترتيب مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

- تحديد مدى وجود اختلاف بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية لديهم حسب بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة في التوجيه).

2- تحديد مفاهيم الدراسة

- الضغوط النفسية

تعرف يوسفى (2016) الضغوط النفسية بأنها "إدراك الطالب بأن الأحداث والمواقف الداخلية التي تواجهه تفوق قدراته ومصادره الذاتية للمواجهة، مما يشعره بالتهديد والاضطراب مما ينتج عنها استجابات فيزيولوجية ومعرفية وانفعالية. (يوسفى، 2016، ص. 61).

يتحدد مفهوم الضغط النفسي إجرائيا من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية للباحثة زينب محمود شقير (2003) على الطلبة واستجاباتهم على عباراته، مع احتساب الدرجة الكلية للمقياس، إذ كلما ارتفعت على المقياس كلما دل ذلك على ارتفاع الضغط النفسي لدى الطلبة. حيث تتراوح درجات استجابات الطلبة ما بين 0 و 210 بحيث إذا تحصل الطالب على درجات من 0 إلى 60 يكون الضغط النفسي منخفض، وإذا تراوحت درجاته ما بين 61 و 160 يكون الضغط النفسي معتدل أما إذا كانت الدرجات من 161 فما فوق فيكون الضغط النفسي مرتفع.

3. الإجراءات المنهجية

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي
في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)

3.1 منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن.

3.2 حدود الدراسة

3.2.1 حدود بشرية: طلبة السنة الأولى جامعي.

3.2.2 حدود مكانية: جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله وجامعة العلوم والتكنولوجيا هواري بومدين الجزائر العاصمة.

3.2.3 حدود زمنية: شهر مارس 2023.

3.3 خصائص عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قوامها 89 طالب وطالبة بالسنة الأولى جامعي من تخصصي علوم تكنولوجيا وعلوم اجتماعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

الجدول 1: يمثل العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	24	%26.97
إناث	65	%73.03

يظهر الجدول رقم (1) أن عدد الإناث (65) أكثر من الذكور (24).

الجدول 2: يمثل العينة حسب التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علوم تكنولوجيا	51	%57.3
علوم اجتماعية	38	%42.7

يظهر الجدول رقم (2) أن عدد طلبة تخصص علوم تكنولوجيا (51) أكبر من عدد طلبة تخصص علوم اجتماعية (38).

الجدول 3: يمثل العينة حسب الرغبة التوجيهية

التوجيه برغبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	52	%58.43
لا	37	%41.57

يظهر الجدول رقم (3) أن عدد الطلبة الذين وجهوا برغبة (52) أكبر من عدد الطلبة الذين لم يوجهوا برغبة (37).

3.4 أدوات جمع البيانات

3.4.1 وصف وتصحيح مقياس الضغوط النفسية

لقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية لزينب محمود شقير سنة 2003 الذي صمم خصيصا لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة والتعرف على مصادره المتمثلة في: الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الشخصية والضغوط الصحية. تتكون المقياس من 70 بند موزعين على مصادر الضغوط السبع بالتساوي أي 10 بنود لكل مصدر، ويحتوي كل بند على أربعة اختيارات وهي: (تنطبق بشدة، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقا) وعلى كل طالب اختيار واحدا من هذه الاختيارات والتي تنطبق عليه (شقير، 2003، ص. 11).

أما تصحيح المقياس فيكون كالآتي: يأخذ كل بند أجاب عليه الطالب (تنطبق بشدة، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقا) إحدى الدرجات (3-2-1-0) على التوالي، وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-210) أما الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد السبع فتتراوح ما بين (0-30). تتمثل أرقام بنود كل بعد كالآتي:

- الضغوط الأسرية: 1، 8، 15، 22، 29، 36، 43، 50، 57، 64.
- الضغوط الاقتصادية: 2، 9، 16، 23، 30، 37، 44، 51، 58، 65.
- الضغوط الدراسية: 3، 10، 17، 24، 31، 38، 45، 52، 59، 66.
- الضغوط الاجتماعية: 4، 11، 18، 25، 32، 39، 46، 53، 60، 67.
- الضغوط الانفعالية: 5، 12، 19، 26، 33، 40، 47، 54، 61، 68.
- الضغوط الصحية: 6، 13، 20، 27، 34، 41، 48، 55، 62، 69.
- الضغوط الشخصية: 7، 14، 21، 28، 35، 42، 49، 56، 63، 70 (شقير، 2003، ص. 18).

3.4.2 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

قامت الباحثة عليوي (2014) بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات) في البيئة الجزائرية على عينة قوامها 100 طالب جامعي.

3.4.2.1 صدق مقياس الضغوط النفسية

تم حساب صدق مقياس الضغوط النفسية باستخدام طريقة المقارنة الطرفية لحساب الصدق (الصدق التمييزي) باستخدام اختبار T حيث أوضحت النتائج أن قيمة T لدلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا والمقدرة ب 2.04 دالة إحصائيا عند مستوى 0.05، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بقدره التمييز بين الطلبة مرتفعي الضغوط والطلبة منخفضي الضغوط، وعليه فإن المقياس صادق (عليوي، 2014، ص. 171).

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي
في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)

3.4.2.2 ثبات مقياس الضغوط النفسية

تم حساب ثبات أداة قياس الضغوط النفسية في البيئة الجزائرية بإتباع خطوات التجزئة النصفية كطريقة، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين النصفين، حيث بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس 0.69 ثم صحح هذا المعامل بمعادلة سبيرمان براون ليصبح معامل الثبات 0.81 بعد التصحيح، وهي قيمة عالية ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 وبالتالي فإن مقياس الضغوط النفسية يتميز بالثبات (عليوي، 2014، ص. 172)

4. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

4.1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى للدراسة:

نصت الفرضية على أنه: " يوجد اختلاف بين طلبة الجامعة في مستوى الضغوط النفسية عامة وبدلالة مصادرها (منخفض، معتدل، مرتفع) ". وللتأكد من صحتها تم اختبارها احصائيا باختبار كاف تربيع (χ^2) لحسن المطابقة ، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجداول الموالية:

4.1.1 الفروق بين الطلبة في مستوى الشعور بالضغوط النفسية:

الجدول 4: نتائج اختبار كاف تربيع لدلالة الفروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية

الدالة الإحصائية	قيمة اختبار (χ^2)	النسبة المئوية	التكرار	مستوى الضغوط النفسية
دالة احصائيا عند $0,01 \alpha$	35,21	16,9%	15	منخفض
		62,9%	56	معتدل
		20,2%	18	مرتفع
		100%	89	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن أعلى نسبة في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة، سجلها المستوى المعتدل بنسبة 62,9%، تقابلها نسبة 20,2% من المستوى المرتفع، في حين نجد نسبة 16,9% فقط من المستوى المنخفض. وللتأكد من صحة هذا التباين، تم اختبارها احصائيا باختبار (χ^2)، الذي قدرت قيمته ب 35,21 ، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى للدراسة ، أي يوجد اختلاف بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، إذ أغلبيتهم في المستوى المعتدل بنسبة 62,9%، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كل من عرنكي (2011)، ومجلي (2011) التي توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية كان متوسطا لدى عينات الدراسات من طلبة الجامعة. وقد يرجع هذا الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية (منخفض، متوسط، مرتفع) لخصوصية العينة، إذ أن

سهام بوراي وزهية خطر

كل طالب من طلبة الجامعة يواجه تحديات مختلفة تبعاً لظروفه الشخصية، العائلية، الاجتماعية، الاقتصادية، الصحية، العلائقية والانفعالية.

4.1.2 الفروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية حسب مصادرها

الجدول 5: نتائج اختبار كاف تربيع لدلالة الفروق بين الطلبة في مستوى

الضغوط النفسية حسب مصادرها

الدالة الاحصائية	قيمة اختبار (χ^2)	النسب المئوية	التكرار	المستوى	مصادر الضغوط النفسية
دالة احصائية عند $0,01 \alpha$	27,05	%55,1	49	منخفض	الضغوط الأسرية
		%34,8	31	معتدل	
		%10,1	9	مرتفع	
دالة احصائية عند $0,01 \alpha$	82,,17	%49,4	44	منخفض	الضغوط الاقتصادية
		%1,,37	33	معتدل	
		%13,5	12	مرتفع	
دالة احصائية عند $0,01 \alpha$	22,2	%10,1	9	منخفض	الضغوط الدراسية
		%41,6	37	معتدل	
		%48,3	43	مرتفع	
دالة احصائية عند $0,01 \alpha$	43,84	%61,8	55	منخفض	الضغوط الاجتماعية
		%33,7	30	معتدل	
		%4,5	4	مرتفع	
دالة احصائية عند $0,01 \alpha$	24,69	%15,7	14	منخفض	الضغوط الانفعالية
		%57,3	51	معتدل	
		%27	24	مرتفع	
دالة احصائية عند $0,01 \alpha$	22,94	%15,7	14	منخفض	الضغوط الصحية
		%56,2	50	معتدل	
		%28,1	25	مرتفع	
دالة احصائية عند $0,01 \alpha$	49,64	%15,7	14	منخفض	الضغوط الشخصية
		%68,5	61	معتدل	
		%15,7	14	مرتفع	

بالرجوع للنتائج الواردة في الجدول أعلاه، يتبين لنا أن الفروق في مستوى الضغوط لدى الطلبة حسب مصادرها،

كلها دالة احصائية، ويمكن توضيحها على النحو الآتي:

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي
في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)
يرتفع مستوى الضغوط الدراسية لدى الطلبة، وذلك بنسبة 48,3%

- يؤول مستوى الضغوط الانفعالية والصحية والشخصية لدى الطلبة إلى حدود الاعتدال بنسب متفاوتة على

التوالي (3,57%, 2,56%, 5,68%)

- بينما ينخفض مستوى الضغوط الاجتماعية والأسرية والاقتصادية لدى الطلبة بنسب متفاوتة على التوالي

(8,61%, 1,55%, 4,49%).

هذا ما يؤكد تحقق الفرضية أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة هو المستوى المعتدل عامة، إلا أنه يرتفع في الضغوط الدراسية مقارنة بالمصادر الأخرى. قد يرجع ذلك للتحديات الأكاديمية القائمة كالصعوبة المتزايدة في المناهج الدراسية، ضغوط الاختبارات والواجبات المنزلية والحاجة إلى تحقيق النجاح الأكاديمي وربما الرغبة في التفوق.

4.2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة:

نصت على أنه: " مستوى الضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعة أعلى مقارنة بالمصادر الأخرى للضغوط النفسية

(أسرية، اجتماعية، اقتصادية، انفعالية، صحية، وشخصية) "، وللتأكد من صحتها تم معالجتها احصائيا باختبار

Friedman، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول 6: يوضح ترتيب مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة

الدلالة الاحصائية	قيمة اختبار Friedman	الرتب	متوسط الرتب	مصادر الضغوط النفسية
دال احصائيا عند α 0,01	190,08	5	2,96	الضغوط الاسرية
		6	2,89	الضغوط الاقتصادية
		1	5,79	الضغوط الدراسية
		7	2,35	الضغوط الاجتماعية
		3	4,8	الضغوط الانفعالية
		2	4,84	الضغوط الصحية
		4	4,37	الضغوط الشخصية

يتضح لنا من النتائج الواردة في الجدول السابق، أن الضغوط النفسية لدى الطلبة متعددة المصادر، بحيث نجد

الضغوط الدراسية تحتل الصدارة، كونها في المرتبة الأولى مقارنة ببقية المصادر، تليها كل من الضغوط الصحية

والانفعالية والشخصية، بعدها الضغوط الأسرية الاقتصادية، وتختم قائمة الضغوط النفسية لدى الطلبة بالضغوط

الاجتماعية التي تعتبر أقل انتشارا لدى الطلبة. وهذا ما يحقق صحة الفرضية الثانية للدراسة، وهذا ما يتفق مع دراسة

سهام بوراي وزهية خطر

wilde (1994) التي هدفت إلى دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا والتي توصلت نتائجها إلى أن ضغوط المواد الدراسية مصدر بارز للضغط النفسي لدى الطلبة (عبد العظيم، 2006، ص.107)

4.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة للدراسة:

نصت الفرضية على أنه: " توجد فروق بين طلبة الجامعة في مستوى الضغوط النفسية تعزى للعوامل الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، التوجيه للتخصص برغبة) "، وللتأكد من صحتها تم اختبارها إحصائياً باختبار t لدلالة الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجداول الموالية:

4.3.1 الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة بدلالة جنسهم

الجدول 7: الفروق في متوسط درجات الضغوط النفسية بين الطلبة بدلالة عامل الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار التجانس ودلالته	قيمة اختبار t	الدلالة الاحصائية
الضغوط النفسية	أنثى	65	89,89	27,03	0,592 غير دال احصائياً (يوجد تجانس)	0,907	غير دال احصائياً
	ذكر	24	83,75	31,77			

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن الفرق بين متوسط درجات الضغط النفسي لدى الطلبة ذكور (83,75) ومتوسط درجات الضغط النفسي لدى الطالبات (89,89) غير حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار t ب 0,907 وهي غير دالة إحصائياً، أي عامل الجنس لم يؤثر على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة. وهذا ما لا يتفق مع نتائج دراسة كل من جاسم (2016)، ومجلي (2011) اللتان أظهرتا وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ونتائج دراسة عرنكي (2017) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى الضغط لدى الإناث مقارنة بالذكور، وقد يرجع عدم اختلاف الطلبة في شعورهم بالضغط النفسي بدلالة جنسهم، كونهم كلهم يشتركون في نفس الهدف وهو تحقيق النجاح والحصول على الشهادات لتشييد مشروعهم الحياتي.

4.3.2 الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة بدلالة تخصصهم الدراسي

الجدول 8: الفروق في متوسط درجات الضغوط النفسية بين الطلبة بدلالة عامل التخصص

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار التجانس ودلالته	قيمة اختبار t	الدلالة الاحصائية
الضغوط النفسية	علوم اجتماعية	38	83.45	29.27	0,255 غير دال احصائياً	1.383-	غير دال احصائياً
	علوم	51	91.8	27.35			

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي
في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)

		(يوجد تجانس)				تكنولوجيا
--	--	-----------------	--	--	--	-----------

يتضح لنا من الجدول أعلاه، أن الفرق بين متوسط درجات الضغط النفسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية (83,45) ومتوسط درجات الضغط النفسي لدى طلبة العلوم والتكنولوجيا (91,8) غير حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار t ب-1,383 وهي غير دالة إحصائياً، أي عامل التخصص الدراسي لم يؤثر على الشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة لبوازدة (2016)، ولا يتفق مع نتائج دراسة كل من عرنكي (2017) التي كانت الفروق فيها دالة إحصائياً تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية، وجاسم (2016) لصالح التخصص الإنساني. ونحن بدورنا نرجع ذلك، كون التكوين الجامعي بغض النظر عن تخصصه يهيم كل طالب، لأنه يسمح له بتحقيق مشروعه المهني.

4.3.3 الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة بدلالة الرغبة في التوجيه للتخصص

الجدول 9: الفروق في متوسط درجات الضغوط النفسية بين الطلبة بدلالة عامل الرغبة في التوجيه

المتغير	الرغبة في التوجيه للتخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار التجانس ودلالته	قيمة اختبار t	الدلالة الاحصائية
الضغوط النفسية	بدون رغبة	37	92,78	28,28	0,009 غير دال احصائياً (يوجد تجانس)	1,282	غير دال احصائياً
	برغبة	52	85	28,19			

يتضح لنا من الجدول أعلاه، أن الفرق بين متوسط درجات الضغط النفسي لدى الطلبة الذين وجهوا للتخصص الدراسي برغبتهم (85) ومتوسط درجات الضغط النفسي لدى طلبة الذين وجهوا للتخصص الدراسي بدون رغبتهم (92,78) غير حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار t ب 1,282 وهي غير دالة إحصائياً، أي عامل الرغبة في التوجيه للتخصص الدراسي لم يؤثر على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة. نرجع ذلك دائماً لكون التكوين الجامعي مرحلة حاسمة في حياة الطالب، إذ تعتبر آخر مرحلة للتوصل لمشروعه المهني. بالرجوع للنتائج الواردة في الجداول السابقة، يتضح لنا عدم تأثير العوامل الشخصية للطلبة على مستوى الضغوط النفسية لديهم، ومنه الفرضية الثالثة للبحث لم تتحقق.

خلصت الدراسة الحالية للنتائج التالية:

- مستوى الضغوط النفسية التي يشعر بها طلبة السنة الأولى جامعي علوم تكنولوجيا وعلوم اجتماعية في حدود المستوى المتوسط.
- يشعر طلبة عينة الدراسة الحالية بالضغوط الأكاديمية أكثر من المصادر الأخرى للضغط.
- لا توجد فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى للعوامل الآتية: الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية.

6. توصيات واقتراحات

بالرجوع لخصوصية موضوع الدراسة، نقترح ما يلي:

- فتح مجال للتفرغ الانفعالي لطلبة الجامعة نظرا للضغوط النفسية وبالأخص الضغوط الأكاديمية التي يعيشونها خاصة في فترة الامتحانات.
- التفكير في تطوير شامل للبرامج الإرشادية، التي تسهل لهم المذاكرة، الحفظ، والتذكر باستراتيجيات حل المشكلات.
- ضرورة التسطير لبرامج التوعية والتثقيف الصحي لحثهم على ضرورة ممارسة الرياضة، والحفاظ على الصحة بالتغذية الصحية.
- توسيع خدمات مراكز الصحة الجامعية فيما يخص الإرشاد النفسي والمرافقة النفسية.

7. قائمة المراجع

- أحمد جاسم، بشرى. (2016). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة آداب المستنصرية، 74، 113-138.
- <https://amm.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mustansiriyah/article/view/86>
- شقير، محمود زينب. (2003). مقياس مواقف الحياة الضاغطة. القاهرة:
- عبد العظيم، طه حسين، وعبد العظيم، حسين سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية (ط.1). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- عليوي، نوال. (2014). الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- الشيخ حمود، محمد عبد الحميد، وقاسم، عبد الله محمد. (2015). علم النفس العيادي وتطبيقاته الإرشادية (ط.1). عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي

في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)

- لبوازدة، عبد الحق. (ديسمبر، 2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. *مجلة أنسنة للبحوث والدراسات*. 7(2)، ص.ص. 125-162.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/83540>

- مجلي، شايح عبد الله. (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة جامعة عمران. *مجلة جامعة دمشق*، 27، 193-241.

<https://www.damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/stories/193-241.pdf>

- مسعودي، رضا. (2010). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين. رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر2، الجزائر.

- ميشيل إلياس عرنكي، رعدة. (2017). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 37(3)، 91-109.

<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=239126>

- هادي حسن، أنعام. (2013). النكاه الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (ط. 1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

- يوسف، حدة. (2016). الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية (ط. 1). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

-Strenna, L., Chahraoui, K., Vinay, A. (2009). Santé psychique chez les étudiants de première année d'école supérieure de commerce : liens avec le stress de l'orientation professionnelle, l'estime de soi et le coping. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 38(2) 183-204

<https://journals.openedition.org/osp/1902#:~:text=Les%20r%C3%A9sultats%20montrent%20que%2060,centr%C3%A9es%20principalement%20sur%20le%20retrait>